

A1.16 Tägliche Routinen

Routines quotidiennes

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a1/16>



Das Leben	(La vie)	Sich die Zähne putzen	(Se brosser les dents)
Täglich	(Quotidien / quotidienne)	Sich rasieren	(Se raser)
Träumen	(Rêver)	Sich die Haare kämmen	(Se peigner)
Aufstehen	(Se lever)	Frühstücken	(Prendre le petit déjeuner)
Duschen	(Prendre une douche)	Fernsehen	(Regarder la télévision)
Sich waschen	(Se laver)		

1. Dialogue: Morgenroutine

- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? (Comment fais-tu pour arriver au travail si tôt et rester en forme ?)
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie. (Ma routine du matin m'aide beaucoup. Ma journée commence toujours de la même façon, c'est pourquoi j'ai de l'énergie tous les jours.)
- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? (Veux-tu partager ta routine du matin avec moi ?)
- Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen. (J'ai beaucoup de mal à me lever le matin.)
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken. (D'accord. Le plus important, c'est : se lever quand le réveil sonne. Ne jamais appuyer sur la touche snooze.)
- Matthias:** Und danach? (Et ensuite ?)
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. (Ensuite, je me lave le visage à l'eau froide, je m'habille et je vais sur le balcon.)
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? (Pourquoi vas-tu sur le balcon ?)
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht. (Pour bien me réveiller. Mon corps doit ressentir la lumière du soleil pour savoir que la journée commence.)
- Matthias:** Und das alles machst du täglich? (Et tu fais tout ça tous les jours ?)
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf. (Oui, je fais ça tous les jours. Parfois je prends le petit-déjeuner, mais souvent je ne mange ma première repas qu'à midi.)

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

- Sie schaut zuerst Fernsehen.
- Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
- Sie frühstückt ein großes Frühstück.
- Sie putzt sich zuerst die Zähne.

2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

a. Sie duscht eine Stunde.

b. Sie geht sofort zur Arbeit.

c. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

d. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.

1-b 2-c

2. Grammaire: Verbes pronominaux

Les verbes pronominaux utilisent un pronom réfléchi.



1. Les pronoms réfléchis s'accordent selon la personne et le nombre.

2. Le pronom réfléchi au datif est utilisé lorsque le sujet effectue une action sur lui-même et qu'un objet indirect suit. Par exemple : Je me lave **les mains**

Person	Konjugation (conjugaison)	Reflexives Pronomen Akkusativ (pronom réfléchi accusatif)	Reflexives Pronomen Dativ (pronom réfléchi datif)
Ich	freue (réjouis)	mich (me)	mir (me)
Du	freust (réjouis)	dich (te)	dir (te)
Er/Sie/Es	freut (réjouit)	sich (se)	sich (se)
Wir	freuen (réjouissons)	uns (nous)	uns (nous)
Ihr	freut (réjouissez)	euch (vous)	euch (vous)
Sie	freuen (réjouissent)	sich (se)	sich (se)

1. Morgens im Bad wasche ich _____ das Gesicht und putze _____ die Zähne.

a. dir / dir b. mich / mir c. mich / mich d. mir / mir

2. _____ du dich bitte im Schlafzimmer an? Im Bad rasiere ich mich.

a. Zieht b. Ziehst c. Ziehen d. Ziehst du

3. Wir treffen _____ um sieben Uhr und freuen _____ auf den Feierabend vor dem Fernseher.

a. euch / uns b. uns / uns c. euch / euch d. uns / euch

4. Am Wochenende entspanne ich _____ und stehe nicht früh auf.

a. mir b. sich c. dich d. mich

1. mir / mir 2. Ziehst 3. uns / uns 4. mich

3.Exercices

1. E-Mail



Tu reçois un e-mail d'une nouvelle collègue qui travaille aussi au bureau, et elle te demande de lui parler de ta routine matinale quotidienne et de lui donner un conseil.

Betreff: **Deine Morgenroutine?**

Hallo,

ich bin **Laura**, ich sitze neu im **Büro** neben dir.

Ich bin morgens immer sehr müde. Ich komme oft zu spät und ich frühstücke fast nie. Das ist nicht gut.

Wie ist dein **Morgen**?

Wann **stehst du auf**?

Was machst du **nach dem Aufstehen**?

Frühstückst du zu Hause oder im Büro?

Ich möchte eine **gute tägliche Routine**. Kannst du mir bitte kurz schreiben, wie dein Morgen aussieht? Vielleicht hast du auch einen kleinen **Tipp** für mich, wie ich schneller **wach** werde.

Viele Grüße

Laura

Rédigez une réponse appropriée: *meine Morgenroutine: / Ich stehe um ... Uhr auf und dann ... / Mein Tipp für dich ist ...*

2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

1. Ich stehe morgens um sechs Uhr
2. Nach dem Frühstück
3. Abends vor dem Schlafengehen
4. Manchmal sehe ich

- a. ziehe ich mich schnell an.
- b. auf und dusche mich kurz.
- c. nach der Arbeit fern.
- d. putze ich mir die Zähne.

1-b: Je me lève à six heures du matin et je prends une douche rapide. **2-a:** Après le petit-déjeuner, je m'habille rapidement.
3-d: Le soir, avant d'aller dormir, je me brosse les dents. **4-c:** Parfois, je regarde la télé après le travail.

3. Choisissez la bonne solution

1. Ich

(Je me lève tous les matins à sept heures pour commencer ma journée.)

jeden Morgen um sieben Uhr auf, um meinen Tag zu beginnen.

- a. stehst b. stehen c. steht d. stehe

2. Nach dem Aufstehen

(Après m'être levé, je me douche rapidement pour être frais.)

ich mich schnell, damit ich frisch bin.

- a. dusche b. duschen c. duscht d. duschst

3. Ich

(Je m'habille et me peigne avant de prendre mon petit déjeuner.)

mich an und kämme mir die Haare, bevor ich frühstücke.

- a. ziehst b. zieht c. ziehe d. ziehen

4. Bevor ich zur Arbeit gehe,

(Avant d'aller au travail, je me lave soigneusement les mains.)

ich mir die Hände gründlich.

- a. wascht b. waschen c. waschst d. wasche

1. stehe 2. dusche 3. ziehe 4. wasche

4. Complétez les dialogues

a. Morgendliche Routine vor der Arbeit

Anna: Guten Morgen, Markus! Wie ist deine Morgenroutine, bevor du zur Arbeit gehst?

(Bonjour, Markus ! Quelle est ta routine matinale avant d'aller travailler ?)

Markus: 1. _____

(Bonjour, Anna ! Je me lève à six heures, puis je prends une douche et je m'habille. Ensuite, je prends rapidement mon petit déjeuner et je me brosse les dents.)

Anna: Das klingt gut. Ich stehe auch früh auf, aber ich rasiere mich immer gründlich und kämme meine Haare, bevor ich frühstücke.

(Ça a l'air bien. Je me lève aussi tôt, mais je me rase toujours soigneusement et je me coiffe avant de prendre mon petit déjeuner.)

Markus: 2. _____

(Intéressant ! Parfois, je regarde rapidement la télé si j'ai le temps, mais la plupart du temps, je rêve encore à mes prochaines vacances.)

b. Gespräch über Morgenrituale zu Hause

Julia: Guten Morgen, Thomas. Heute beim Duschen habe ich überlegt, wie verschieden unsere Morgenroutinen sind.

(Bonjour, Thomas. Ce matin sous la douche, j'ai réfléchi à nos différences dans les routines matinales.)

Thomas: 3. _____

(Oui, je me lève toujours tôt, je me lave d'abord, puis je m'habille et je me brosse les dents.)

Julia: Ich frühstücke zuerst und kämme danach meine Haare. Manchmal träume ich vor dem Frühstück noch ein bisschen.

(Je prends d'abord mon petit déjeuner, puis je me coiffe. Parfois, je rêve un peu avant de manger.)

Thomas: 4. _____

(Ça a l'air confortable. Moi, je dois être rapide parce que je dois partir tôt au travail.)

1. Guten Morgen, Anna! Ich stehe um sechs Uhr auf, dusche dann und ziehe mich an. Danach frühstücke ich schnell und putze mir die Zähne. 2. Interessant! Manchmal schaue ich kurz fern, wenn ich Zeit habe, aber meistens träume ich noch vom

nächsten Urlaub. **3.** Ja, ich stehe immer früh auf, wasche mich zuerst, dann ziehe ich mich an und putze meine Zähne. **4.** Das klingt gemütlich. Ich muss aber schnell sein, weil ich früh zur Arbeit muss.

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Ein Kollege fragt Sie morgens im Büro, wie Sie normalerweise aufstehen und sich auf den Arbeitstag vorbereiten. Antworten Sie mit Informationen über Ihre Morgenroutine. (Verwenden Sie ‚aufstehen‘, ‚sich waschen‘, ‚frühstücken‘)

Ich stehe normalerweise _____

2. Sie unterhalten sich mit einem Freund über Ihre täglichen Gewohnheiten. Beschreiben Sie, wie Sie sich morgens fertig machen, besonders wie Sie Ihre Haare kämmen und sich anziehen. (Verwenden Sie ‚sich die Haare kämmen‘, ‚sich anziehen‘)

Ich kämme mir _____

3. Sie erklären einer neuen Kollegin, was Sie jeden Tag tun, bevor Sie das Haus verlassen. Berichten Sie, wie Sie sich die Zähne putzen und sich rasieren (wenn nötig). (Verwenden Sie ‚sich die Zähne putzen‘, ‚sich rasieren‘)

Ich putze mir _____

4. Sie sprechen mit dem Nachbarn über Ihre abendliche Routine. Erklären Sie, wie Sie sich vor dem Schlafengehen waschen und manchmal fernsehen. (Verwenden Sie ‚sich waschen‘, ‚fernsehen‘)

Ich wasche mich _____

5. Ein Freund fragt Sie, ob Sie manchmal ungewöhnliche Träume haben und was Sie abends machen, bevor Sie schlafen gehen. Sagen Sie etwas über Ihre Träume und Ihre Routine vor dem Schlafen. (Verwenden Sie ‚träumen‘, ‚sich waschen‘)

Manchmal träume ich _____

6. Écrivez 4 ou 5 phrases sur votre propre routine matinale lors d'une journée de travail ou d'études.

Unter der Woche stehe ich um ... auf. / Zuerst ..., dann ... / Danach ziehe ich mich an und ... / Am Wochenende ist meine Routine anders: ...

4. Verbes importants

	Aufstehen	Duschen	Sich anziehen
ich	stehe auf	duche mich	ziehe mich an
du	stehst auf	duchst dich	ziehst dich an
er/sie/es	steht auf	ducht sich	zieht sich an
wir	stehen auf	duchen uns	ziehen uns an
ihr	steht auf	ducht euch	zieht euch an
sie	stehen auf	duchen sich	ziehen sich an
	Sich waschen		
ich	wasche mich		
du	wäschst dich		
er/sie/es	wäscht sich		
wir	waschen uns		
ihr	wascht euch		
sie	waschen sich		